

Мищенко Ирина Викторовна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный
университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

Шаренкова Людмила Анатольевна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет»

г. Архангельск, Архангельская область

Репицкая Маргарита Николаевна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет»

г. Архангельск, Архангельская область

Едовин Василий Малафеевич

председатель спортивного клуба

ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет»

г. Архангельск, Архангельская область

К СТАРТАМ ГТО – ГОТОВ!

Аннотация: государство пытается возродить ГТО в рамках федеральной целевой программы. В настоящее время происходит поэтапное внедрение данного проекта. В статье рассмотрена история комплекса ГТО, его структура, испытания (тесты), обобщены результаты трех этапов реализации проекта в Северном государственном медицинском университете.

Ключевые слова: комплекс ГТО, испытания, студенты, физическая подготовка.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) существует в нашей стране более 80 лет. 24 мая 1930 года «Комсомольская правда» высказала мысль о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и

требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива Ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности и 7 марта 1931 года Всесоюзный Совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО.

Создание комплекса ГТО было вызвано необходимостью решения ряда задач общегосударственного значения: привлечения трудящихся и подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями как одним из средств повышения производительности труда; обеспечения необходимого уровня физической подготовленности для военной деятельности; всестороннего физического совершенствования народа, укрепления его здоровья, создания фундамента советской системы физического воспитания [1].

Комплекс ГТО в 30-е годы XX столетия сыграл огромную роль в развитии физкультурного движения в стране, стал основой деятельности физкультурных организаций. В результате активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых были значкистами ГТО. С 1931 года по 1941 год количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО достигло 6 000 000 человек.

В связи с изменившимися требованиями в области физического воспитания и спорта, а также с учетом опыта работы, структура и содержание комплекса ГТО в последующие годы изменялись и совершенствовались. Изменения в комплекс ГТО вносились в 1934, 1940, 1947, 1955, 1959, 1965, 1972 годах.

С 1 марта 1972 года после всестороннего обсуждения был утвержден и введен в действие новый комплекс ГТО.

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР говорилось, что новый комплекс ГТО является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания.

В чем же состояло значение комплекса ГТО как программно-нормативной основы советской системы физического воспитания?

1. Его содержание (требования, упражнения и нормы) составляло основу программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях (школе, техникумах, вузах и т. д.) и спортивных секциях.

2. Советская система физического воспитания, как известно, предусматривала решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач, а их реализация составляла основное содержание работы по комплексу ГТО.

3. Система нормативных оценок комплекса ГТО логически вытекала из целей и задач советской системы физического воспитания и отражала основные требования государства к уровню физической подготовленности советских людей. В частности, система нормативных оценок комплекса ГТО предполагала определенный уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и ловкости) и степень владения необходимыми навыками (плавать, передвигаться на лыжах и др.).

На основе нового комплекса ГТО были внесены изменения и дополнения в учебные программы по физическому воспитанию общеобразовательных школ, училищ, средних специальных и высших учебных заведений, курсов гражданской обороны: специальный раздел физической подготовки был включен в программу начальной военной подготовки молодежи на учебных пунктах; был введен новый военно-спортивный комплекс для военнослужащих.

К участию во всех соревнованиях, в том числе и всесоюзных, допускались только спортсмены, выполнившие нормативы комплекса ГТО и имеющие удостоверение и значок [2].

В 1979 году с 1 сентября Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР принял постановление о введении для учеников 1–3-х классов новой ступени комплекса ГТО «К стартам готов». Внедрение новой ступени позволило привлечь к регулярным занятиям физической культурой всех школьников, улучшить систему физического воспитания в дошкольных учреждениях, усилить преимущество в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Таким образом, со дня введения в нашей стране комплекса ГТО продолжается работа по его совершенствованию.

Комплекс ГТО действовал с 1931 года по 1991 год. Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменение всех сторон жизни страны, в том числе, развитие физкультуры и спорта. К сожалению, комплекс ГТО попал в число необдуманно ликвидированных сфер деятельности. В 2014 году Правительство Российской Федерации разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО. Это: Постановление Правительства РФ №540, Положение о ГТО, Указ Президента РФ о ГТО [3].

24 марта 2014 года Президент России подписал указ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», до 01 августа 2014 года разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 01 сентября 2014 года [4].

Тщательная и детальная разработка норм ГТО, выполненная Правительством РФ в 2014 году в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволяет возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольности и доступности системы подготовки для всех слоёв населения, медицинский контроль, учёт местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса: нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп населения.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырёх, в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет, 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет, 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет, 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет, 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет, 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет, 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет, 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет, 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет, 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет, 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Введение комплекса ГТО разделено на 4 этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта 2014 года до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создания правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах Российской Федерации.

2. Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап с сентября 2015 года по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых людей.

4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определённого знака является выполнение 3–8 тестов, с правом выбора варианта теста.

Рекомендации к двигательному режиму устанавливают научно-обоснованный минимальный недельный промежуток времени, необходимый для выполнения каждого вида занятий физкультурой. Такой подход к тестированию обеспечивает максимальный учёт индивидуальных особенностей тестируемого, климатических и этнических особенностей места его проживания.

Испытания:

- челночный бег 3 x 10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок в длину с разбега;
- подтягивание на низкой перекладине (из вися лёжа) и высокой перекладине из виса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту;
- наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересечённой местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- туристический поход с проверкой туристических навыков.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями подразделяются по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями подразделяются по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

В период внедренческого этапа комплекса ГТО (с сентября 2015 года по декабрь 2016 года) в Северном Государственном Медицинском университете (СГМУ) было проведено 5 мероприятий по сдаче комплекса ГТО (21.11.15 г., 26.03.16 г., 14.05.16 г., 15.10.16 г., 26.11.16 г.) в которых приняли участие более 560 человек, в том числе 17 студентов из Индии, обучающиеся в СГМУ.

С учетом требований нового комплекса ГТО с 1 сентября 2016 года на кафедре физической культуры и медицинской реабилитации были введены дополнительные тесты в балльно-рейтинговую систему для определения уровня физической подготовленности студентов. Это: поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту для юношей (у девушек этот тест был) и подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа для девушек (девушки сдавали только отжимание).

Введение дополнительных тестов потребовало увеличения количества времени на развитие силы и силовой выносливости в рамках учебного занятия. Кроме того, тесты по выбору тоже требуют дополнительных занятий по развитию координационных способностей и овладению прикладными навыками. Нами были разработаны комплексы упражнений с отягощением (гантели, набивные мячи), которые используются в основной части занятия. Для совершенствования прикладных навыков (бег на лыжах) лыжная подготовка обязательна для студентов 1–3-х курсов. К сожалению, такой прикладной вид как плавание, мы не имеем возможности совершенствовать на кафедре.

В феврале 2017 года в Архангельской области начались испытания по сдаче нормативов комплекса ГТО. Это: бег 100м, бег на лыжах. В этих испытаниях от СГМУ приняли участие 28 человек.

Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации активно пропагандирует здоровый спортивный стиль жизни и готовит студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Список литературы

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). – М.: ФиС, 1974.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 29.08.2014 г. №739 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 2014 года.
4. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».